



# Rennradtrainingscamp Gardasee

Startet mit uns in die Radsaison 2017! Lasst uns gemeinsam bei südlichem Flair an der Form für das Frühjahr arbeiten. An Eurer Seite stehen die **tg-trainingsplan** Coaches. Gemeinsam mit dem Aktivhotel Santa Lucia am Gardasee bieten wir Euch ein perfekteres Radtrainingslager an.

## Trainingschwerpunkte

- \* Grundlage- und Bergtraining
- \* Intervall- und Trittfrequenztraining
- \* Kraft- und Beweglichkeitstraining für Radsportler

## Reiseleistungen

- \* 7 Übernachtungen mit HP inkl. Tischwasser im Aktivhotel SantaLucia\*\*\* in Torbole direkt am Gardasee
- \* Kostenlose Nutzung der Wellness- und Sporthalle
- \* Kostenloses WLAN im gesamten Hotelbereich
- \* Gesicherter Radabstellraum inkl. Reparatur- und Pflege-Zone
- \* Isotonisches Getränk für die Trinkflasche und Riegel

## Trainerleistungen

- \* Professionelle Vorbereitung auf die bevorstehende Radsaison mit:
  - Morgentlichen Stabilisations- und Kräftigungsübungen
  - Gemeinsamen Trainingstouren
  - Beweglichkeitsübungen am Abend
- \* Begleitfahrzeug
- \* Physiotherapeutische Betreuung durch Marcel Kittelmann
- \* Impulsvorträge

## Zusatzangebote

- \* Mieträder (Scott oder Cube) auf Wunsch
- \* Professionelle Sportmassagen bei Marcel Kittelmann
- \* Begleitpersonen zahlen nur die Hotelkosten
- \* Transfer vom Flughafen Verona

## Anmeldung

Fordert gleich unter [info@tg-trainingsplan.de](mailto:info@tg-trainingsplan.de) das Anmeldeformular an.

## Infos zum Trainerteam

[www.tg-trainingsplan.de](http://www.tg-trainingsplan.de)  
[info@tg-trainingsplan.de](mailto:info@tg-trainingsplan.de)  
0751 - 50 92 197



**TG-TRAININGSPLAN**

online Trainingssteuerung  
online Trainingsplan  
Sportevents

**11.- 18. März 2017**

Bereitet euch mit dem tg-trainingsplan Team professionell auf die Saison 2017 vor!



**Frühbucherrabatt  
bis 30.11.2016**

**DZ 496,- €** (danach 531,- €)

**EZ 593,- €** (danach 627,- €)

Beachten: Begrenzte Anzahl an EZ

